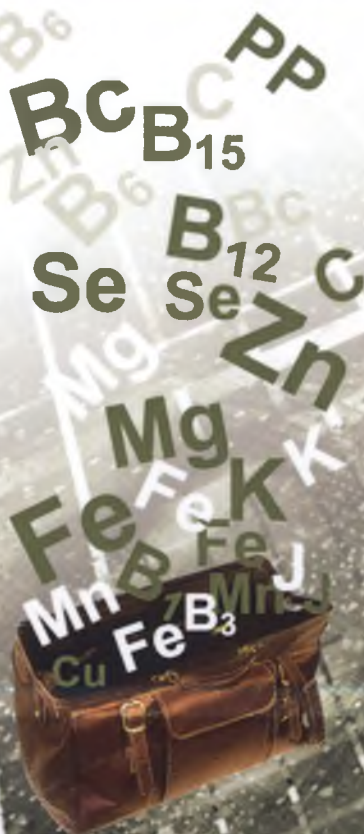


75.0  
к. 90

О.С. Кулиненко

# ФАРМАКОЛОГИЯ СПОРТА

В ТАБЛИЦАХ И СХЕМАХ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

О.С. Кулиненков

# ФАРМАКОЛОГИЯ СПОРТА

**В ТАБЛИЦАХ И СХЕМАХ**

3-е издание

**ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**



Издательство «SPORT»

Москва • 2019

УДК 796/799  
ББК 75.0  
К90

*Издательство «СПОРТ» –  
член Международной ассоциации издателей  
спортивной литературы (WSPA)*

**Кулиненко О.С.**  
К90 Фармакология спорта в таблицах и схемах. –  
3-е изд., перераб. и дополн. / О.С. Кулиненко. – М.:  
Спорт, 2019. – 204 с.

ISBN 978-5-9500184-8-0

В книге системно, в таблицах и схемах, изложено базовое обеспечение спортсменов различных видов спорта фармакологическими средствами на всех этапах подготовки в достижении высокого спортивного результата. А также правила поведения при особых условиях тренировочного процесса. Таблицы и схемы могут использоваться как основа для индивидуального планирования фармакологической поддержки деятельности спортсмена.

Предназначается врачам медицины спорта, тренерам, преподавателям физической культуры.



УДК 796/799  
ББК 75.0

ISBN 978-5-9500184-8-0

© Кулиненко О.С., текст, 2015  
© Кулиненко О.С., текст, 2019  
© Издательство «Спорт»,  
издание, оформление, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	5
<b>I. Особенности применения лекарственных средств в медицине спорта .....</b>	<b>7</b>
Безопасность .....	7
Контроль приема препаратов (тест приверженности терапии Мориски-Грина) .....	11
Применение препаратов в медицине спорта .....	14
<b>II. Фармакологические препараты в практике спорта .....</b>	<b>19</b>
Витамины .....	19
Биоэлементы – минералы .....	28
Пищевые волокна .....	35
Аминокислоты, белки .....	38
Адаптогены .....	43
Антиоксиданты.....	49
Антигипоксанты.....	52
Анаболические средства .....	56
Гепатопротекторы .....	59
Макроэррги .....	61
Ноотропы .....	64
Имунокорректоры .....	68
Препараты кроветворения .....	70
Регуляторы нервно-психического статуса .....	75
Регуляторы микроциркуляции и реологии крови.....	78
Регуляторы липидного обмена .....	80
Энзимы, ферменты .....	81
Средства спортивного массажа.....	83
<b>III. Посиндромная фармакотерапия в спорте .....</b>	<b>86</b>
Перетренированность .....	87
Фармакологическая защита сердца спортсмена.....	90
Коррекция лактатного метаболизма.....	92
Коррекция иммунного статуса спортсмена .....	95
Профилактика и лечение печеночно-болевого синдрома .....	96
Профилактика заболеваний почек .....	99
Профилактика дисбактериоза спортсмена.....	103

Анемия спортсмена.....	107
Коррекция дефицита магния .....	110
Углеводное насыщение и сохранение водного и минерально-электролитного баланса .....	116
Создание мышечного объема и силы .....	122
Коррекция массы тела .....	124
Лечение травм.....	125
Актуальные проблемы женщин в спорте .....	135
<b>IV. Фармакология тренировочных этапов .....</b>	<b>142</b>
Подготовительный период.....	143
Базовый период .....	144
Период специальной подготовки.....	146
Предсоревновательный период .....	146
<b>V. Фармакология соревнования, восстановления .....</b>	<b>147</b>
Фармакология соревнования .....	147
Восстановление .....	148
<b>VI. Фармобеспечение по видам спорта.....</b>	<b>150</b>
<b>VII. Фармобеспечение тренировок и соревнований в особых условиях.....</b>	<b>156</b>
Временная и климатическая адаптация .....	156
Тренировка в среднегорье.....	161
<b>VIII. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена .....</b>	<b>167</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	<b>171</b>
<b>Биологически активные добавки (БАД) в спорте .....</b>	<b>172</b>
<b>Натуральные средства в спорте .....</b>	<b>174</b>
Продукты пчеловодства .....	174
Мумиё .....	178
Ароматические масла в спортивной практике .....	180
<b>Физические нагрузки и лунные сутки .....</b>	<b>182</b>
<b>Вещества и препараты, снижающие работоспособность.....</b>	<b>183</b>
<b>Правила приема лекарств .....</b>	<b>185</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>192</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>193</b>